

Liebe Kundin, lieber Kunde,

ab sofort erhalten wir die ersten Bio-Äpfel vom Naturland-Hof Vilser in Alteglofsheim. Alfons und Monika Vilser beliefern uns schon seit Jahren mit ihren tollen Äpfeln. Nach der etwas schlechteren Apfel-Ernte letztes Jahr hoffen wir dieses Jahr wieder auf einen besseren Ertrag. Im Frühjahr haben wir Fam. Vilser auf seiner Apfelwiese besucht (Corona-bedingt nur virtuell), auf unserer Webseite finden Sie beim Vilser-Steckbrief (unter „Unsere Partner“) noch das Video – reinschauen lohnt sich!

Natürlich ist jetzt erst der Beginn der Apfelernte, daher kann uns Fam. Vilser nur relativ kleine Mengen liefern. Das wird aber zum Herbst hin immer mehr – wir freuen uns schon darauf!

Ihre Martina Kögl und das Team der Ökokiste Kößnach

Pestos und Saucen

Pesto Genovese frisch, 165ml	3,13 € /Glas
Pesto rosso, 125g	3,23 € /Glas
Pesto Calabrese, 130ml	3,72 € /Glas
Pesto Ligure, 120g	3,59 € /Glas
Bolognese vegan, 500ml	5,88 € /Glas
Gorgonzola-Walnuss-Sauce, 500ml	5,88 € /Glas
Hackfleisch Bolognese, 300ml	5,29 € /Glas

Weitere Angebote auf www.oekokiste-koessnach.de

Regionale Besonderheit

Zitronengras

vom Biohof Waas, Landau/Isar



Seit dieser Woche haben wir eine regionale Besonderheit im Sortiment: Zitronengras vom Biolandhof Waas aus Landau an der Isar.

Der Sohn der Familie Waas baut seit vergangenem Jahr Zitronengras an, das unterstützen wir natürlich gerne!

Tipp: Zitronengrassängel eignen sich wunderbar als aromatische Spieße beim Grillen! Der Geschmack geht auf das aufgespießte Fleisch oder Gemüse über – probieren Sie es aus!

Ab sofort bei uns

frischer Mürbteig auf Backpapier von Donaustrudel



Wer gerade keine Zeit, selbst einen Mürbteig herzustellen, dem können wir diesen frischen Mürbteig ans Herz legen. Bereits ausgerollt wartet er nur darauf, belegt zu werden. Probieren Sie doch eins der genannten Rezepte: ob herzhaft oder süß - immer ein Genuss!

Bio-Mürbteig, 400g

3,62 €/St.

SCHNELLER APFELKUCHEN



Zutaten: Fertiger Mürbteig von Donaustrudel, 5 säuerliche Äpfel, 2 EL Zitronensaft, 2 EL Puderzucker

Zubereitung:

Äpfel waschen und ungeschält in hauchdünne Scheiben schneiden, dabei Kerngehäuse entfernen. Mit Zitronensaft beträufeln. Den fertigen Mürbteig in eine Tarteform legen, sodass auch der Rand bedeckt ist. Apfelscheiben dachziegelartig auf den Mürbeteig schichten und den Apfelkuchen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 20 Minuten backen. Auskühlen lassen und vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

August Angebote

Datteln ohne Stein, 200g	2,25 €/St.
Feigenkonfitüre extra, 240g	3,19 €/Glas
Kichererbsen im Glas, 350g	1,49 €/Glas
Pesto Ligure, 120g	3,59 €/Glas
Gewürz-Blüten, Gute Laune, 25g	3,49 €/St.
Mango-Chutney, 200g	2,99 €/Glas
Zitronen Mayonnaise, 200ml	2,69 €/Glas
Pizza-Grissini Demeter, 100g	1,79 €/St.
Johanniter, Landwein weiß 2017, 0,75l	11,50 €/Fl.
Multisaft 0,7l	2,29 €/Fl.
Bio Zisch Zitrone, 0,7 l	1,79 €/Fl.
Bio Zisch Zitrone 6x0,7l	10,50 €/Fl.
Multisaft 6x0,7l	13,50 €/Kasten

GEMÜSE DER WOCHE

STANGENBOHNEN

vom Hutzelhof aus der Oberpfalz



Bohnsorten gibt es weltweit viele Tausend. Von grünen Bohnen über Dicke Bohnen bis hin zu vielerlei Bohnenkernen. Die Heimat aller sind die tropischen und subtropischen Wälder Mittel- und Südamerikas.

Bezüglich ihres Nährwertes sind Bohnen sehr hoch einzuschätzen. Sie enthalten Eiweiß, Kohlenhydrate, die Mineralstoffe Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium und Spurenelemente, Provitamin A sowie die Vitamine der B- Gruppe, C und E.

Bohnen dürfen jedoch nie roh gegessen werden, sie enthalten das gesundheitsschädliche Glykosid Phasin, das aber durch Kochen oder Milchsäuregärung zerstört wird.

Kleine Warenkunde

Lagerung von Steinfrüchten



Steinfrüchte- vor allem Pfirsiche- einzeln vorsichtig abtrocknen, gleich in den Kühlschrank und alsbald verzehren!

Es kann leider immer passieren, dass Steinfrüchte verhältnismäßig schnell verderben, da bei unseren Bioprodukten keinerlei chemische Fungizide eingesetzt werden.

Jetzt im Sommer zahlt sich ein Kühlschrank mit Extra-Gemüsefach buchstäblich aus. Wir haben es selber ausprobiert und vor einigen Jahren unseren in die Jahre gekommenen (nicht mehr energieeffizienten Kühlschrank) gegen einen Neuen mit Null-Grad-Gemüse- und Fleischfach ausgetauscht und wir sind jedesmal begeistert, wie lange das Gemüse, Früchte und Salate halten! Aber Achtung: Fruchtgemüse wie Tomaten, Paprika, Gurken, Kürbisse und Auberginen vertragen die Kälte nicht und sind besser bei ca. 12 Grad aufgehoben.

RATATOUILLE



Zutaten: 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 4 EL Olivenöl, 2 Gläser bzw. Dosen Tomaten, Salz, Pfeffer, 1 Schuss Essig, 250g Stangenbohnen, 1 Aubergine, 1 Zucchini, 4 Tomaten, 4 Zweige Rosmarin, 200g Feta

Zubereitung:

Zuerst die Tomatensoße zubereiten: Zwiebel und Knoblauch hacken, in 2 EL Olivenöl glasig dünsten, die Glas/Dosen-Tomaten dazu geben und einige Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und einem kleinen Schuss Essig abschmecken. Backofen auf 180°C vorheizen. Bohnen in Salzwasser 5 Minuten blanchieren. Zucchini, Auberginen und Tomaten in sehr dünne Scheiben schneiden. Tomatensoße in eine große oder 4 individuelle Auflaufformen geben und das Gemüse darauf geben oder fächerartig schichten. Großzügig salzen und pfeffern, dann Rosmarin, leicht zerbröckelten Feta und 2 EL Olivenöl darüber geben. Abgedeckt für 20 (kleine Form) oder 30 (große Form) Minuten im Ofen garen. Danach die Abdeckung der Auflaufform(en) abnehmen und für weitere 15-20 Minuten offen backen. Dazu passt Brot, Reis oder Polenta.

TIPP

Ab sofort bieten wir bis Ende August eine Rezeptkiste für Ofen-Ratatouille an. Mit einem Klick alle Zutaten auf einmal bestellen und mit Rezeptblatt geliefert bekommen. Einfacher geht es nicht!

Rezeptkiste

Ofen-Ratatouille mit Mozzarella

19,99 €/Kiste

GEMÜSE-QUICHE

Zutaten: 1 Mürbteig von Donastrudel, 250g Karotten, 250g Spitzkraut, 125g Cocktailtomaten, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, Öl

Zutaten für den Guss: 125ml Sahne, 2 Eier, 100g Käse (Gouda), gerieben, Muskat

Zubereitung:

Mürbteig in einer 26er Form auslegen und einen ca. 3 cm hohen Rand formen. Den Teig auf dem Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen und ihn bei 200 Grad ca. 10 Minuten vorbacken. In der Zwischenzeit die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Spitzkohl waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Die Zwiebeln häuten und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch häuten und in kleine Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und das Gemüse, den Knoblauch und die Zwiebeln darin ca. 5 Minuten braten. Dann auf dem vorgebackenen Teig verteilen.

Mit einem Mixer die Sahne mit den Eiern, dem Käse Salz, Pfeffer und dem Muskat verrühren und den Guss über das Gemüse geben. Bei 180 Grad weitere 25 Minuten backen.